

A ESCLEROSE SISTÉMICA CAUSA LIMITAÇÃO NOS MOVIMENTOS DAS MÃOS, O QUE TORNA MAIS DIFÍCIL UMA BOA HIGIENE ORAL.

HÁ FORMAS SIMPLES PARA FACILITAR A UTILIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS DO DIA-A-DIA.

Faça um corte numa bola de ténis e insira o cabo da escova de dentes. Isto irá ajuda-lo a ter uma maior superfície para agarrar a escova.



Serviço Medicina IV



UDIMS
UNIDADE DE DOENÇAS IMUNOMEDIADAS SISTÉMICAS

Serviço Medicina 4

Localização: Piso 2, Torre Amadora

Contacto: 21 434 5510

21 434 5531

21 434 7129

HIGIENE DENTÁRIA

**UNIDADE DOENÇAS SISTÉMICAS
IMUNOMEDIADAS**

CONSULTA ESCLEROSE SISTÉMICA

INFORMAÇÃO PARA O/A UTENTE E FAMÍLIA

XEROSTOMIA (BOCA SECA)

A esclerose sistêmica pode afetar as glândulas salivares e a produção de saliva.

A redução da saliva provoca maior tendência para:

- Cáries e gengivites
- Infeções por fungos e bactérias
- Sensação de queimadura da boca alterações do paladar
- Maior propensão para queda de dentes

Não existe cura para a xerostomia, mas há algumas opções para reduzir os sintomas:

Substitutos de saliva

Venda livre na farmácia - saliva artificial em pastilhas ou spray

Estimulantes da produção de saliva

Pastilhas sem açúcar ou à base de xilitol
Pilocarpina (salagen®) 5mg antes das refeições e ao deitar - requer prescrição médica

Beba água várias vezes ao dia

Evite bebidas com cafeína ou açúcar

MICROSTOMIA

A microstomia é provocada pelo espessamento da pele da face.

Pode provocar:

- Dificuldade na higiene dentária;
- Limitação nos movimentos dos lábios e língua;
- Dificuldade na mastigação, deglutição e na fala.

Há alguns exercícios que podem ajudar a aumentar a flexibilidade dos músculos da face e peri-bucais:

1. Cubra os dentes com os lábios e abra a boca o mais possível sem mostrar os dentes;
2. Junte os lábios e pressione com força o de cima contra o de baixo;
3. Abra a boca de forma a afastar os lábios o mais possível;
4. Desloque o maxilar inferior para a frente o mais possível (dentes de baixo em frente aos dentes de cima).

Repita os exercícios 4-5x/dia

Aplique vaselina/batons hidratantes nos lábios e cantos da boca frequentemente.

A ESCLEROSE SISTÊMICA PROVOCA VÁRIOS PROBLEMAS DENTÁRIOS E DAS GENGIVAS

Problemas como cáries, boca seca (xerostomia) e dificuldade na abertura da boca (microstomia) são frequentes.

Higiene Oral

Para evitar cáries e problemas das gengivas (gengivite/periodontite), aconselha-se:

1. Escovagem dos dentes eficaz:
 - Utilize escovas macias, com cabo adaptado (ex: bola de ténis) ou elétricas.
2. Utilize fio dentário com adaptador manual;
3. Prefira pastas de dentes com flúor;
4. Utilize elixires para bochechar 1x/dia, ricos em flúor, sem álcool;
5. Reduza o açúcar na alimentação;
6. Agende consultas no dentista (limpeza dentária até 4x por ano).